

謝老師愛心園地

警察常因工作具高危勞性且生活作息不固定等原因，如再遭遇重大突發事件或生活壓力，在生理與心理層面相互影響下，平時如不主動自我照護及尋求專業協助，易使身心健康耗損，嚴重者造成各類疾病或自殺身亡。本局為服務同仁解決心理問題，設有心理諮商室，由專責老師協助謀求、解決同仁心理方面的問題，同仁如有心理、工作調適及情感等問題，可隨時與本局謝老師辦公室聯繫。

一、謝老師聯絡方式：

- (一)專線電話：0800-081819
- (二)警用電話：2107
- (三)自動電話：02-23700115
- (四)電子信箱：ptd@police.taipei

二、服務時間：一天 24 小時，全年無休，非上班時間專線電話自動轉由專業人員接聽服務。

三、服務項目：

- (一)心理健康及生理衛生適應問題，包括情緒困擾、生活適應不良、自卑、自殺傾向等疏處防止。
- (二)家庭困難：包括家庭突發變故、家庭失和等問題引發之情緒失調輔導協助。
- (三)感情困擾：包括交友之障礙，取捨困難、失戀、心理失常等之調適解決。
- (四)一般疑難解答：包括工作、家庭及私人生活上所遭遇疑難問題之解決。

四、服務方式：信件受理、電話諮商、晤談諮商、協助轉介專業諮商心理師等。

五、服務對象：本局各單位所屬員警及眷屬。

六、本局現聘任心理輔導諮詢委員計 4 名，資歷如下：

- (一)諮商心理師趙慈慧：呂旭立紀念文教基金會執行長。
- (二)臨床心理師黃健：輔仁大學助理教授及臨床心理師。
- (三)臨床心理師柯書林：臺北市教師研習中心臨床心理師。
- (四)自殺防治中心精神醫學部主任方俊凱：馬偕紀念醫院淡水院區精神醫學部及自殺防治中心精神醫學部主任。

七、本局外部自行預約諮商服務方案：

(一)初色心理治療所

●諮商服務地點：臺北市中山區吉林路 24 號 10 樓

●預約方式：

- 1、網路：[連結](#)
- 2、市內電話：(02)2521-0212
- 3、行動電話：0966-681-521
- 4、Line：[連結](#)

(二)中崙諮商中心心理諮商所

●諮商服務地點：臺北市大安區忠孝東路三段 54 號 4 樓之一

●預約方式：

1、網路：[\[連結\]](#)

2、市內電話：(02)2731-8104

3、行動電話：0937-842-731

(三)諮商晤談費用：委外預約諮商服務方案為免費服務，同仁諮商晤談結束後毋須支付費用。

(四)採自行預約制：有諮商晤談需求者，可直接循委外預約諮商服務方案，自行逕向「初色心理治療所或中崙諮商中心心理諮商所」預約晤談。

(五)自行前往晤談：預約同仁應於非公務或勤餘時段，依約定時間攜帶服務證自行前往，接受心理師諮商服務。

(六)諮商晤談時間及服務次數：每次以1小時、每月以預約1次為原則，每年6次為上限

八、社會資源分享：

(一)臺北市社區心理衛生中心：(02)3393-7885

(二)臺北市政府員工協談室：(02)2345-1995

(三)臺北市生命線協會自殺防治專線：(02)2505-9595 或 1995(免費協談服務)，網址
<http://www.lifeline.org.tw/>

(四)臺北市張老師諮商專線：1980(免費輔導專線)，電話及面談心理輔導服務免費，專線服務時間為週一至週六上午9：30 至晚上9：30。網址<http://www.1980.org.tw/>

(五)馬偕協談中心專線：(02)2531-0505、2531-8595(免費協談服務)，服務時間：每天9：00~17：00，網址<https://pcd.mmh.tw/%E5%8D%94%E8%AB%87%E4%B8%AD%E5%BF%83/>

九、心理諮商輔導相關網站：

(一)社團法人台灣自殺防治學會：(02)2381-7995

(二)衛生福利部安心專線：1925，24小時專線，提供自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。

(三)生命線協談輔導專線：1995，24小時專線，提供各種心理困擾問題協助。連結
→<https://goo.gl/3vXwMl>